



健

康

応

援

し

び

国保発!

~時短で野菜!~

調理時間
5分以内



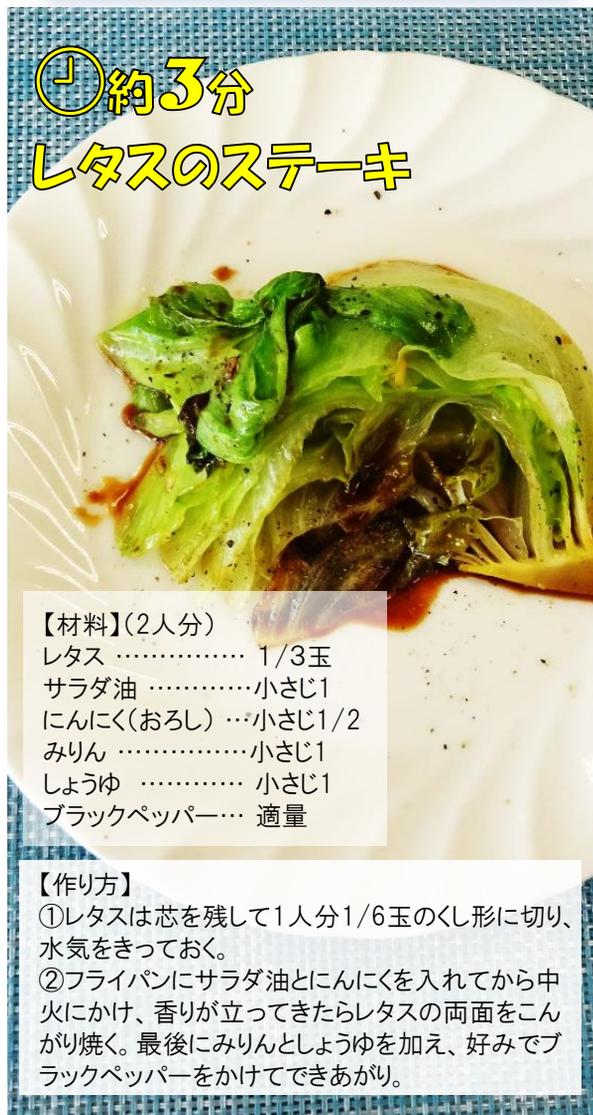
時短ポイント

短時間で火を通すことで、時短でさらに生とは違った味に!



時短ポイント

鍋の具は大きめに切って、準備を時短!



約3分

レタスのステーキ

【材料】(2人分)

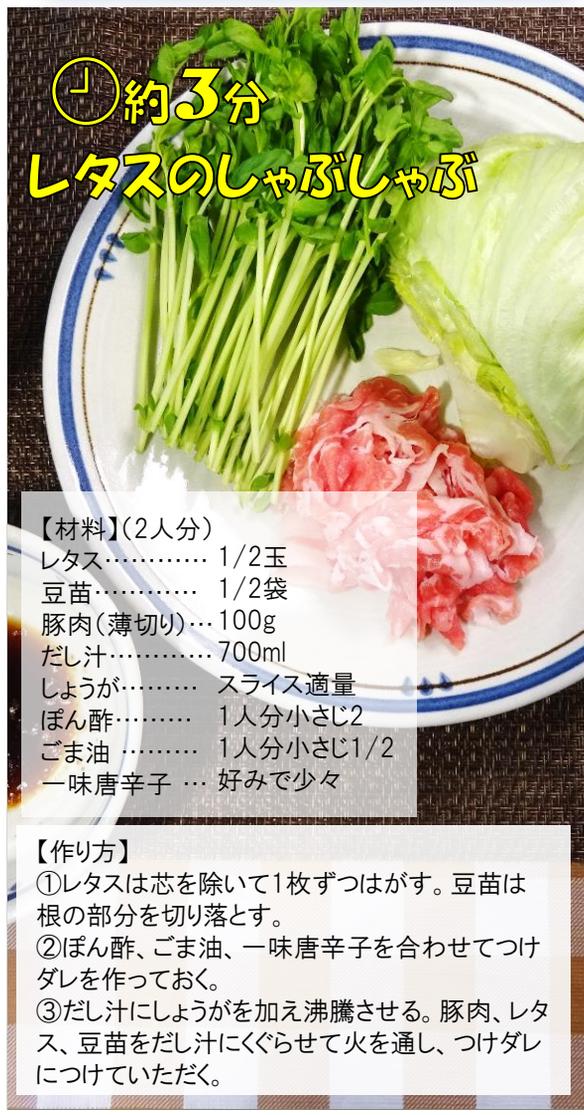
レタス 1/3玉
サラダ油 小さじ1
にんにく(おろし) ... 小さじ1/2
みりん 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
ブラックペッパー... 適量

【作り方】

①レタスは芯を残して1人分1/6玉のくし形に切り、水気をきっておく。
②フライパンにサラダ油とにんにくを入れてから中火にかけ、香りが立ってきたらレタスの両面をこんがり焼く。最後にみりんとしょうゆを加え、好みにブラックペッパーをかけてできあがり。

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
36kcal	0.4g	75g



約3分

レタスのしゃぶしゃぶ

【材料】(2人分)

レタス 1/2玉
豆苗 1/2袋
豚肉(薄切り) ... 100g
だし汁 700ml
しょうが スライス適量
ぼん酢 1人分小さじ2
ごま油 1人分小さじ1/2
一味唐辛子 ... 好みで少々

【作り方】

①レタスは芯を除いて1枚ずつはがす。豆苗は根の部分の切り落とす。
②ぼん酢、ごま油、一味唐辛子を合わせてつけダレを作っておく。
③だし汁にしょうがを加え沸騰させる。豚肉、レタス、豆苗をだし汁にくぐらせて火を通し、つけダレにつけていただく。

1人分あたり

エネルギー	食塩相当量	野菜使用量
170kcal	1.0g	150g



11月CATV出演
保健推進委員 会長

きど ななこ
木戸 菜々子 さん

ステーキはレタスがシャキシャキでとてもおいしかったです! しゃぶしゃぶはレタスでしなかったのがなかったので、家でも作ってみます。



今月の“おにぶすび”

レタスのステーキで巻きました